DIARRHÉE DU VOYAGEUR

La diarrhée du voyageur est l'une des maladies les plus fréquentes chez les voyageurs. Elle se transmet par le contact avec d'autres personnes ou par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés. La diarrhée du voyageur est causée par un bon nombre de bactéries (dont *E. coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter*), de parasites (*Giardia*, *Cryptosporidium*, *Cyclospora* et autres) et de virus (tels que le *norovirus* et le *rotavirus*).

QUEL EST LE RISQUE?

Les voyageurs courent le plus grand risque lorsqu'ils voyagent à une destination où les conditions de salubrité et d'hygiène sont déficientes ou mangent dans des endroits où les pratiques de manipulation des aliments sont inadéquates.

Le risque est plus élevé pour les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents.

COMMENT LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR EST-ELLE TRANSMISE?

La diarrhée du voyageur se transmet par la consommation d'aliments ou d'eau contaminés. La maladie peut également se transmettre d'une personne à l'autre lorsque les règles d'hygiène ne sont pas respectées.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

- Les symptômes varient en fonction de la bactérie, du parasite ou du virus en cause.
- En plus de la diarrhée, ils comprennent en général de la fièvre, des nausées, des vomissements, un ballonnement, des crampes abdominales et un besoin pressant d'aller aux toilettes.
- En règle générale, les symptômes disparaissent après quelques jours sans aucun traitement.
- Dans les cas plus graves, la diarrhée du voyageur peut entraîner la déshydratation et la mort. Cette évolution est particulièrement préoccupante chez les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes d'une maladie chronique ou dont le système immunitaire est affaibli.
- Si vous avez du sang dans vos selles, vous devriez consultez un médecin même si les autres symptômes que vous subissez ne sont pas très graves.

LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR PEUT-ELLE ÊTRE TRAITÉE?

La plupart des symptômes disparaissent par eux-mêmes en quelques jours.

Le traitement le plus important est de maintenir une bonne hydratation :

- Veillez à boire des liquides en grande quantité. Ceci est particulièrement important pour les enfants, les personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents et les personnes âgées. Dans les cas modérés et graves, utilisez des solutions de réhydratation orale.
- Veillez à toujours utiliser de l'eau salubre (bouillie, désinfectée ou provenant d'une bouteille commerciale scellée) pour boire ou pour préparer les solutions de réhydratation orale.

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

Dans certains cas, un médicament qui inhibe la motilité gastrique peut aider à soulager les symptômes (besoin fréquent et urgent d'aller aux toilettes). Ne prenez pas ces médicaments en cas de diarrhée sanglante ou de fièvre. Il est important de suivre le mode d'emploi de chaque médicament et les conseils du fournisseur de soins de santé à la lettre.

Votre fournisseur de soins de santé peut envisager le recours éventuel à des antibiotiques pour traiter une diarrhée modérée ou grave.

OÙ LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR CONSTITUE-T-ELLE UNE PRÉOCCUPATION?

- Le risque de diarrhée du voyageur est présent dans le monde entier.
- Les destinations à risque élevé comprennent les pays en développement de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud, le Mexique, l'Afrique, le Moyen-Orient et l'Asie.
- Le risque est modéré en Europe de l'Est, en Afrique du Sud et dans certaines régions des Antilles.
- Le risque est faible en Europe du Nord, en Europe occidentale, en Australie, en Nouvelle Zélande, au Japon, aux États-Unis et au Canada.

RECOMMANDATIONS

Consultez un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant votre départ.

1. **Faites attention à ce que vous mangez et buvez**
2. **Lavez-vous souvent les mains**
   - Lavez-vous les mains à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes, autant que possible.
   - Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon. Soyez prévenant et gardez-en avec vous lorsque vous voyagez.
3. **Apportez des sels de réhydratation orale**
4. **Renseignez-vous sur les options de prévention et de traitement de la diarrhée du voyageur auprès de votre fournisseur de soins de santé avant de partir**
5. **Surveillez votre santé**
   - Consultez un médecin en présence d'une diarrhée sanglante, d'une forte fièvre, de vomissements persistants, d'une douleur abdominale intense, de sueurs abondantes ou de signes de déshydratation. Dans certains cas, la diarrhée peut indiquer la présence d'une autre infection (par exemple le paludisme); il est donc important de consulter un fournisseur de soins de santé, de lui décrire vos symptômes et de ne pas oublier de lui dire où vous avez voyagé ou vécu.
   - Consultez un médecin sans délai si votre nourrisson ou votre jeune enfant présente des signes de déshydratation, une diarrhée sanglante, une fièvre ou des vomissements persistants.

LIENS CONNEXES

Assistance – Maladie ou blessure en voyage :
www.voyage.gc.ca/assistance/info-d-urgence/malade-blesse

Mangez et buvez en toute sécurité :
www.voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/aliments-eau

Si vous tombez malade après votre retour au Canada :
www.voyage.gc.ca/retour/malade/

Cat. : HP40-110/7-2014F-PDF | ISBN : 978-0-660-22167-0 | Pub. : 140072